

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes de carottes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : les fanes de deux bottes de carottes, 2 pommes de terre de taille moyenne, 1 oignon, 1 litre d'eau, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel et poivre, épices au choix.



1. Laver les fanes de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.



2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les fanes de carottes, les pommes de terre et faire revenir pendant 5 minutes.



3. Recouvrir d'un litre d'eau et laisser cuire 30 minutes à feux doux. Mixer le tout.



4. Incorporer la crème fraîche et assaisonner.



MIEUX ACHETER !

- Menus composés à l'avance, liste de courses, aliments en vrac ou à la coupe, commissions plus fréquentes pour favoriser les produits frais et ajuster les quantités...
- Éviter de faire des courses avant un repas pour ne pas être tenté par des achats superflus.



MIEUX CUISINER !

- Bien respecter les quantités de la recette.
- Adapter la taille des portions servies.
- Si malgré tout, il y a des restes, penser à les réutiliser en gratin, tarte, en crumble, clafoutis ou compote... ou tout simplement à les congeler !



MIEUX CONSERVER !

- Organiser son frigo : les aliments arrivés en premier doivent être consommés en premier, donc les placer devant.
- Respecter la conservation des aliments : ne pas rompre la chaîne du froid lors de l'achat de produits frais, faire attention aux dates limites de consommation.
- Congeler les restes dans des contenants hermétiques avec la date de congélation inscrite dessus.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

Soyons Complices à table !



PESTO

GRAINES GRILLÉES

DÉS RÔTIS AU MIEL

Dés de navet et potiron rôtis au pesto de fanes de navets

ÉDITO

C'est si bon de ne pas jeter !

Du 17 au 26 novembre, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

API Restauration participe à cette opération européenne depuis 2008, et les actions mises en place à cette occasion sont labellisées par l'ADEME. Nos équipes en cuisine agissent au quotidien pour réduire le gaspillage alimentaire et les déchets d'emballage.

Vous aussi, vous souhaitez agir pour réduire notre empreinte environnementale et lutter contre les déchets ? Alors trouvez des astuces et partagez vos bonnes pratiques sur le

#FIERDEMONASSIETTE

lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	mercredi 07 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
Potage de potiron Jambon sauce forestière Purée Spéculoos Yaourt aromatisé	Roulades aux olives Lasagne Gouda Fruit de saison	Carottes râpées à la vinaigrette Mijoté de volaille paysan Petit pois à la française Saint Paulin Flan nappé	Betteraves rouges à la vinaigrette Florentine de veau Semoule et ratatouille Emmental Pâtisserie	Potage de légumes Filet de poisson et sa fondue d'épinards Pommes de terre vapeur Suisse nature sucré Compote de poire sans sucre ajouté

Ferme des jolis prés

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	mercredi 14 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
Taboulé Emincé de poulet sauce tomate Haricots verts et ses pdt vapeur Camembert Fruit de saison	Soupe de tomates vermicelles Colin pané Riz aux dès de courgettes Emmental Yaourt nature sucré	Chou blanc sauce cocktail Sauté de veau Julienne de légumes Liégeois au chocolat Ananas au sirop	Concombres au fromage blanc Blanquette de bœuf Pommes de terre dorées au four Vache qui rit Gaufre au lait	Crêpe au fromage Rôti de porc sauce brune Purée crécy Fromage blanc nature sucré Fruit de saison

MENU CINÉMA

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	mercredi 21 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
Potage de poireaux Boule d'agneau aux poivrons doux Semoule Saint Paulin Yaourt aromatisé	Carottes râpées à la vinaigrette Knack de volaille Frites Petit louis tartine Pop-Corn	Tomates persillées Curry de porc Poêlée de légumes Mimolette Fruit de saison	Hachis parmentier Salade verte Palet breton Trilogie de fruit au sirop	Potage de carottes Nugget's de poisson Pommes de terre rôtie Edam Flan à la vanille

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	mercredi 28 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
Macédoine mayonnaise Rôti de porc aux échalottes Pâtes aux courgettes Fromage blanc sucré Abricot au sirop	Coleslaw Cordon bleu de volaille Pommes de terre sautées Sablé du nord Fruit de saison	Concombre à la vinaigrette Sauté veau aux olives Ebly Boudoir Crème dessert	Potage Steak haché de bœuf ketchup Gratin de légumes Edam BIO Île flottante	Quiche Lorraine Filet de lieu et sa julienne de légumes Riz pilaf Mimolette Compote de fraise sans sucre ajouté

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	mercredi 05 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
Céleri rémoulade Pâte à la carbonara Vache qui rit Mousse chocolat	Potage de tomate Meunière de poisson Brunoise de légumes et pdt Petit suisse nature sucré Salade de fruit frais	Cœur de palmier à la vinaigrette Rôti de bœuf sauce au poivre Haricots verts provençales Barre bretonne Crème anglaise	Carottes râpées à l'orange Escalope de volaille à la Parisienne Riz créole Camembert / Chocolat Dessert de la St Nicolas	Salade verte au fromage Cassoulet Chanteneige Fruit de saison

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	mercredi 12 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
Salade de blé tomates et concombres Paupiette de veau charcutière Petits pois carottes Fromage à tartiner Poire au sirop	Crêpes au fromage Chipolatas Purée Gouda Nappé au caramel	Potage Tartiflette Suisse sucré Fruit de saison	Pâté de campagne Bœuf à la flamande Frites Pâte de fruit Yaourt vanille BIO	Salade d'haricots verts à la vinaigrette Marmite de poisson et sa julienne Pâtes Saint Paulin Fromage blanc nature sucré

MENU DE NOEL

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	mercredi 19 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
Betteraves rouges à la mimolette Mitonnade de porc Carottes au jus et pommes de terre Carré président Fruit de saison	Quiche au fromage Nugget's de poisson Riz aux légumes Edam Yaourt aromatisé	Timbale de chou fleur à la crème Jambon à la dijonnaise Purée de pommes de terres Biscuit Compote de fruit sans sucre ajouté	Pâte à la bolognaise Mimolette Biscuit pompon	Potage de potiron

Passez de bonnes vacances de Noël

